

Le TDA/H, un repérage précoce est-il possible ?

Ces dernières années, nombreux sont les parents qui se questionnent sur un éventuel TDA/H (Trouble De l'Attention avec ou sans Hyperactivité) chez leur progéniture et ce même avant l'entrée en CP. Ils s'inquiètent souvent au sujet des motifs suivants : « *je dois répéter plusieurs fois avant que mon enfant réalise ce que je lui demande* » ; « *c'est une pile électrique* » ; « *il bouge tout le temps* » ; « *il fait des crises de colère* » ; « *il ne tient pas en place en classe* » ; « *il n'écoute pas* », etc.

Ces réactions et ces comportements doivent-ils alerter quant à un éventuel trouble de l'attention et ce, même chez des enfants scolarisés en classe de maternelle ? Ou cela fait-il partie de leur immaturité cérébrale et de leurs fonctions exécutives qui ne sont pas totalement développées ? En effet, ces dernières sont l'ensemble des fonctions cognitives impliquées dans la régulation intentionnelle de nos pensées et dans la réalisation de nos comportements en fonction des buts que nous nous sommes fixés (dont mémoire de travail, planification, inhibition, flexibilité). Elles se construisent au fil du temps et ce, dès la première année de la vie et particulièrement entre l'âge de 3-5 ans.

De fait, il apparaît difficile de se prononcer sur un éventuel TDA/H avant l'âge de 6-7 ans. Mais, des signes d'appel sont à prendre en compte afin de mettre en place un accompagnement adapté le plus précocement possible même si le diagnostic n'est pas posé d'emblée. Nous partons alors du postulat que plus une prise en charge de l'enfant et de l'entourage est précoce, meilleure sera l'inscription de l'enfant au sein de sa famille, de son école et avec ses pairs (cf. projet INEMO, www.inemo.be).

Le premier signe d'appel s'apparente à un défaut d'**inhibition**, dans la plupart des contextes (ou dans tous) et avec tout le monde.

Or, l'inhibition est « *la capacité à centrer son attention, à gérer ses émotions et son comportement. Elle permet d'éviter d'avoir des comportements impulsifs. C'est l'inhibition qui nous aide à centrer son attention afin d'accomplir la tâche demandée sans se laisser distraire par les stimuli de son environnement, comme le bruit* » (Rafiqi, 2017).

L'inhibition renvoie donc au contrôle intentionnel des pensées, des comportements et des impulsions.

Quelques exemples d'un déficit d'inhibition chez les enfants : au cours du jeu *Jacques a dit*, l'enfant n'arrive pas à inhiber son action à accomplir quand la demande n'est pas précédée de « Jacques a dit... ». En classe, c'est l'enfant qui est incapable de ne pas se retourner quand un camarade parle et à demeurer attentif aux explications de son enseignant. Lors de rédaction, c'est quand l'enfant est souvent hors sujet car il n'inhibe pas ses idées non pertinentes et non en accord avec ce qui lui est demandé au préalable.

Un autre signe d'appel est le manque de **flexibilité**, fonction qui est étroitement liée à l'inhibition.

Or, « *la flexibilité nous permet de faire des changements rapidement entre deux tâches et nous aide à tolérer les changements imprévus* » (Caron, 2011; Chevalier et Blaye, 2006; Gagné et al., 2009). Cette composante nous permet de prendre conscience de nos erreurs et d'y

remédier en modifiant nos stratégies cognitives. Elle nous permet également d'être plus créatif afin de fournir plusieurs idées différentes pour une même situation.

Nous pouvons retrouver cette fonction dans de nombreuses situations : par exemple, deux enfants jouent au gendarme et au voleur. L'un des enfants commence par le voleur puis change de rôle. Ou, un enfant construit une tour avec des blocs et si celle-ci s'effondre, il doit recourir à une autre stratégie afin de reconstruire la tour. Dans les relations avec les autres, nous pouvons la retrouver au cours de conflits lorsqu'il s'agit de faire des compromis, par exemple lors de choix de jeux. Ou, lors de situation d'apprentissage comme les calculs où il faut passer d'une opération à une autre sans confusion.

Par ailleurs, l'enfant peut avoir une mauvaise régulation émotionnelle du fait de son **intelligence émotionnelle** qui peine à se développer.

Or, l'intelligence émotionnelle correspond à la capacité à identifier ce qu'on éprouve, à savoir mettre des mots dessus, en comprendre l'origine, en reconnaître le déclencheur immédiat et les causes plus cachées. C'est également la capacité à identifier et à comprendre les émotions des autres mais aussi à pouvoir gérer de manière efficace ses propres émotions et ses relations interpersonnelles.

De fait, elle est constituée de 5 composantes :

- *La conscience de soi* : il s'agit notamment de la compréhension de ses émotions, de la capacité à s'autoévaluer et de la confiance en soi. Cette composante se développe au fil des années et dépend de ses capacités intrapersonnelles.
- *La maîtrise de soi* : il s'agit de la gestion de ses émotions et de ses impulsions, de la conscience et de l'adaptabilité à une situation. Nous voyons bien ici que du fait de leur faible inhibition et de leur flexibilité limitée, le contrôle de soi apparaît hasardeux et ce, même après l'entrée en CP où il leur est demandé plus de maîtrise.
- *La motivation interne*
- *L'empathie* : c'est la capacité à détecter et à interpréter correctement les émotions d'autrui et de comprendre les autres. Il s'agit alors de prendre le temps de décoder les signes faciaux, comportementaux et verbaux chez les autres afin d'apporter la réponse adéquate. Mais, du fait d'un manque d'attention visuelle notamment, ces enfants ne « voient » pas les signes que leurs interlocuteurs peuvent leur donner.
- *Les compétences sociales.*

Un manque d'intelligence émotionnelle peut ainsi entraver la qualité des **interactions sociales** (5^e composante) qui constitue un autre signe d'appel. Il s'agit notamment d'une difficulté à s'adapter à l'autre du fait d'une mauvaise analyse, d'une non-application des codes sociaux (regarder l'autre, s'intéresser à l'autre, faire des compromis, etc.). Dans ce cas-là, l'enfant peut avoir du mal à nouer des relations avec les autres enfants, il a du mal avec les règles du jeu, à faire des compromis, à contrôler son comportement. Il peut avoir une mauvaise analyse des situations sociales et souvent, a un biais d'attribution associé (projette sur autrui ce qu'il imagine que l'autre pourrait penser).

Bien que d'autres réactions et comportements peuvent alerter les parents, les signes que nous avons décrits constituent les plus prégnants et répandus. Les autres signes d'appel peuvent être par exemple : absence de persévération et/ou d'effort cognitif à savoir que l'enfant a du mal à aller au bout de ce qu'il entreprend notamment quand il est face à la difficulté, problème

d'attention soutenue, difficulté d'organisation, lenteur dans la réalisation des choses notamment au niveau de l'initiation, etc.

Face à ces différents signes, un accompagnement notamment psychologique et/ou psychomoteur associé ou non à une guidance parentale peut être proposé dans le but d'agir de manière préventive. Il s'agit notamment de stimuler de manière ludique les capacités d'inhibition des jeunes enfants, de leur apprendre à gérer leurs émotions et de les aider à comprendre et à appliquer les codes sociaux notamment dans les situations de conflit. Des trucs et astuces peuvent également être fournis aux parents et aux enseignants afin que l'enfant soit aidé dans tous ses milieux de vie, ce qui amène de meilleurs résultats.

Quelques pistes de lecture pour les parents :

- ✓ Mon enfant s'oppose. Que dire ? Que faire ? du Dr Gisèle George
- ✓ Cent idées pour mieux gérer les troubles de l'attention de Francine Lussier
- ✓ TDA/H La boîte à outils d'Ariane Hébert
- ✓ Ces parents à bout de souffle. Un guide de survie à l'intention des parents qui ont un enfant hyperactif de Suzanne Lavigueur
- ✓ L'enfant hyperactif de Marie-France Le Heuzey
- ✓ Réponses à vos questions sur l'hyperactivité. Reconnaître l'hyperactivité et aider l'enfant à la surmonter de Michel Lecendreux, Eric Konofal et Monique Touzin
- ✓ Comment aider mon enfant hyperactif ? de Marie-Claude Saiag, Stéphanie Bioulac et Manuel Bouvard

Quelques pistes de lecture pour les enfants :

- ✓ Mon cerveau a besoin de lunettes, Québecor, 2010, rédigé par le Dr Annick Vincent
- ✓ Le cousin hyperactif de Jean Gervais
- ✓ Edgard-la-bagarre de Roger Poupart
- ✓ Max est dans la lune de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch